

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan reproduksi menjadi topik yang hangat diperbincangkan sejak dibahas dalam *International Conference on Population and Development (ICPD)* tahun 1994 di Cairo, Mesir. Pada konferensi ini ditetapkan bahwa kesehatan reproduksi menjadi kesejateraan fisik, mental, dan sosial yang utuh, bukan hanya tidak adanya penyakit, tetapi dalam segala hal yang berhubungan dengan sistem reproduksi, fungsi, serta proses-prosesnya (Palupi, 2013).

Salah satu cakupan dari kesehatan reproduksi ialah pada remaja. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2015) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun dan belum menikah (Kusumaryani, 2017). Masa remaja berdasarkan Potter & Perry (2009), masa terjadinya transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Perubahan paling awal yang dialami ialah munculnya perkembangan fisik maupun biologis. Salah satu tanda perubahan secara biologis yaitu mulainya remaja mengalami masa pubertas (Made & Dewi, 2013).

Pubertas dimulai dari perubahan pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terjadi selama masa remaja awal, dimulai saat umur 12-16 tahun. Saat pubertas, hormon seksual seperti progesteron dan estrogen meningkat kuat yang menyebabkan perubahan dalam tubuh remaja putri seperti tumbuhnya payudara, pinggul melebar dan membesar, tumbuhnya rambut-rambut halus didaerah ketiak dan kemaluan serta dimulainya kematangan seksual yang ditandai dengan menstruasi atau haid (Perestroika, Agustin, & C, 2011).

Menstruasi atau haid menjadi tanda bahwa siklus masa subur telah dimulai. Menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang disebut dengan darah menstruasi. Adanya pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai pendarahan dan terjadi setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang terjadi pada usia normal wanita berkisar antara 12 tahun atau 13 tahun. Tetapi ada juga yang mengalami menstruasi lebih awal, yaitu pada usia 8 tahun atau lebih lambat yaitu usia 18 tahun. Menstruasi akan berhenti dengan sendirinya hingga menopause atau sekitar usia 40-50 tahun (Margareth, 2013).

Menstruasi terkadang menimbulkan ketidaknyamanan fisik yang ditandai dengan rasa nyeri diperut bagian bawah sebelum dan selama menstruasi, disertai dengan mual. Hal ini disebabkan karena meningkatnya kontraksi uterus yang terlalu kuat yang mengakibatkan produksi berlebihan pada prostaglandin dimana menimbulkan nyeri haid atau dismenore. Nyeri haid (dismenore) menjadi keluhan ginekologis karena ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah yang mengakibatkan timbulnya rasa nyeri. Wanita yang mengalami dismenore akan memproduksi prostaglandin 10 kali lebih banyak dari wanita yang tidak mengalami dismenore. Prostaglandin akan menyebabkan meningkatnya kontraksi uterus serta kadar yang berlebih sehingga akan mengaktifasi usus besar (Made & Dewi, 2013).

Dismenore primer terjadi pada 6-12 bulan setelah *menarche*. Hal ini disebabkan karena tingginya kadar prostaglandin yang dilepaskan dari pengeluaran endometrium sehingga menimbulkan kontraksi uterus, karena adanya gangguan keseimbangan fungsional, bukan karena penyakit organik pelvis. Dismenore sekunder disebabkan oleh patologi pada uterus, yang terjadi setiap waktu setelah *menarche*, akibat adanya kelainan pada daerah pelvis (Karlina, 2014).

Menurut data WHO (2012), didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami dismenore dengan 10-15% mengalami dismenore

berat. Berdasarkan studi epidemiologi pada populasi remaja (usia 12-17 tahun) di Amerika Serikat, prevalensi dismenore mencapai 59,7%. Studi ini juga melaporkan bahwa dismenore menyebabkan 14% remaja sering tidak masuk sekolah. Sedangkan di Turki ditemukan bahwa dismenore menjadi gangguan menstruasi dengan prevalensi terbesar (89,5%). Sementara itu di Indonesia angka kejadian dismenore terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Savitri, 2015). Berdasarkan penelitian Wohono tahun 2012 di Riau (Pekanbaru) prevalensi dismenore primer mencapai 59,40% (Wahyuni, 2014).

Gejala yang muncul pada saat seseorang mengalami dismenore yaitu menyebabkan nyeri pada perut bagian bawah, nyeri tersebut menjalar ke punggung bagian bawah dan tungkai serta nyeri yang dirasakan juga seperti kram yang hilang timbul. Nyeri haid (dismenore) akan mulai timbul sesaat sebelum atau selama menstruasi, mencapai puncaknya dalam waktu 24 jam dan setelah 2 hari akan menghilang. Dismenore juga disertai dengan gejala lain seperti rasa mual, muntah, kelelahan, sakit kepala, perasaan seperti mau pingsan, mudah tersinggung maupun marah (Made & Dewi, 2013).

Dismenore sangat berdampak terhadap produktifitas khususnya pada remaja usia sekolah karena menyebabkan terganggunya aktifitas sehari-hari. Jika seorang siswi mengalami dismenore, maka aktifitas belajar di sekolah akan terganggu serta tak jarang akan membuat mereka izin tidak masuk sekolah. Selain itu dampak lain dari dismenore yaitu kualitas hidup remaja juga akan menurun, dimana hilangnya konsentrasi belajar dan motivasi belajar saat proses belajar mengajar di sekolah karena mengalami dismenore (Karlina, 2014).

Penanganan pada nyeri haid (dismenore) dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Secara farmakologis biasanya menggunakan obat anti peradangan *non-steroid* dimana obat yang digunakan untuk meredakan rasa nyeri. Sedangkan secara non-farmakologis diantaranya istirahat yang cukup, olahraga yang teratur (terutama berjalan), pemijatan, kompres air hangat di daerah perut, mengkonsumsi minuman hangat berkalsium tinggi, akupresure,

mandi dengan air hangat, maupun relaksasi dalam atau senam yoga (Karlina, 2014).

Senam yoga direkomendasikan sebagai salah satu penanganan secara non-farmakologis terhadap nyeri haid (dismenore) dan tidak memiliki efek samping serta aman untuk dilakukan (Mursudarinah, 2016). Senam yoga merupakan seni olah tubuh yang dapat memberikan ketenangan jiwa. Senam yoga mengkombinasikan antara teknik bernafas, relaksasi, dan meditasi serta latihan peregangan. Senam yoga memiliki efek relaksasi yang dapat memperlancar sirkulasi darah ke seluruh tubuh, sirkulasi darah yang lancar mengindikasikan kerja jantung yang baik (Dinata, 2015).

Senam yoga menstimulasikan pengeluaran hormon endorfin. Endorfin dihasilkan di otak dan susunan saraf tulang belakang. Hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang dapat menimbulkan rasa nyaman atau tenang. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar endorfin 4-5 kali dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin banyak pula kadar beta endorfin. Ketika seseorang melakukan senam, beta endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan beta endorfin terbukti berhubungan terhadap peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, tekanan darah serta penurunan rasa nyeri, khususnya nyeri pada dismenore (Dinata, 2015).

Senam yoga juga berpengaruh pada sistem respirasi. Hal ini akan membuat aliran sirkulasi oksigen keseluruh tubuh menjadi lancar, pikiran akan menjadi lebih fokus dan mampu menenangkan pikiran. Gerakan-gerakan senam yoga juga dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang, memperlancar sirkulasi darah serta memperkuat otot-otot pada tubuh. Selain itu senam yoga juga dapat meningkatkan kekebalan pada tubuh (Hyunnam ko, 2016).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 25 Pekanbaru dengan 20 orang siswi, didapatkan 12 orang siswi (60%) mengatakan

bahwa merasakan nyeri yang terasa sangat sakit sekali selama menstruasi dan mengganggu aktifitas sehari-hari yang dilakukan khususnya saat bersekolah. Berdasarkan 8 orang siswi lainnya (40%) mengatakan bahwa merasakan nyeri selama menstruasi yang terasa sakit sekali dan mengganggu aktifitas sehari-hari terutama saat bersekolah. Upaya penanganan dismenore yang dilakukan oleh 12 orang siswi ialah meminum obat anti analgetik serta beristirahat menunggu sampai nyeri yang dirasakan hilang, dan 8 orang siswi lainnya hanya membiarkan saja tanpa melakukan pengobatan apapun terhadap dismenore. Mereka mengatakan kurangnya informasi tentang kesehatan reproduksi khususnya pada dismenore. Cara penangan yang dilakukan untuk mengurangi dismenore tanpa harus mengkonsumsi obat-obatan dan tidak memiliki efek samping, seperti menggunakan tindakan non-farmakologis yaitu dengan melakukan senam yoga.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti ingin mengetahui bagaimana penanganan intensitas nyeri dismenore terhadap pengaruh senam yoga. Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan untuk intervensi dismenore. Jadi peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja”.

## **B. Rumusan Masalah**

Menstruasi atau haid menjadi tanda bahwa siklus masa subur telah dimulai. Menstruasi terjadi saat lapisan dalam dinding rahim luruh dan keluar dalam bentuk yang disebut dengan darah menstruasi. Adanya pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai pendarahan dan terjadi setiap bulan kecuali pada saat kehamilan.

Nyeri haid (dismenore) merupakan keluhan ginekologis karena ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah yang mengakibatkan timbulnya rasa nyeri, yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktifitas fisik sehari-hari serta terganggunya produktifitas khususnya pada remaja putri.

Banyak hal yang dapat dilakukan oleh remaja putri dalam mengatasi rasa nyeri saat menstruasi tanpa efek samping dan aman digunakan seperti melakukan senam yoga. Prinsip utama gerakan senam yoga adalah memperlancar sirkulasi darah didalam tubuh, meningkatkan fleksibilitas tulang belakang dan memperkuat otot-otot, serta mampu menenangkan pikiran. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja di SMP Negeri 21 Pekanbaru ?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja di SMP Negeri 21 Pekanbaru.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui intensitas nyeri dismenore sebelum dilakukan intervensi pada remaja dengan senam yoga.
- b. Mengetahui intensitas nyeri dismenore sesudah dilakukan intervensi pada remaja dengan senam yoga.
- c. Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri dismenore pada remaja.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Tempat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang manfaat senam yoga di bidang kesehatan terutama untuk siswi yang mengalami nyeri haid (dismenore).

#### **2. Bagi STIKes Payung Negeri Pekanbaru**

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama tentang manfaat senam yoga di bidang kesehatan.

### 3. Bagi Responden

Bagi remaja putri yang mengalami nyeri haid (dismenore), penelitian ini digunakan sebagai satu bentuk terapi alternatif atau pengobatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan intensitas nyeri dismenore.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai acuan dan diharapkan ada kelanjutan penelitian yang berkaitan dengan nyeri haid (dismenore) menggunakan metode non-farmakologis senam yoga.